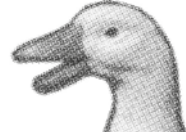




LE CANARD CONFINÉ



La gazette bi-hebdomadaire du laboratoire de l'accueil et de l'hospitalité (lab-ah)
du GHU Paris psychiatrie & neurosciences qui vous accompagne pendant la période du confinement

n°3 - WEEK-END - vendredi 24 avril 2020

L'herbier

Chaque semaine, une plante à
(re)découvrir ou à mettre en couleurs



Genêt des teinturiers
Genista tinctoria

↳ arbuste ; ▲ fleur et fruit
Arbuste bas (30cm - 1m)
qui se trouve à l'état
sauvage dans presque toute
l'Europe, sauf l'extrême
nord et quelques îles. Les
fleurs étaient utilisées dans
l'industrie au début du XXe
siècle pour fabriquer du
colorant jaune.
On peut confire les boutons
floraux dans le vinaigre,
comme des câpres.

L'étirement

Une posture pour l'énergie et la détente, à
réaliser en respirant lentement par le nez

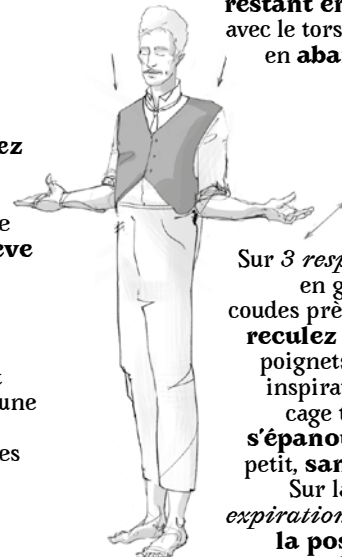
- La force tranquille -

1.
Debout, après avoir
pris quelques amples
respirations,
inspirez, et
décambrez le
bassin : le ventre
est en **retrait**, les
aines **s'ouvrent**, le
dos se **redresse**, les
épaules sont **basses**
et **ouvertes** et la
nuque est **allongée**,
expirez.



2.
Inspirez, **ouvrez**
latéralement
les avant-bras à
l'horizontale, paumes
vers le haut, les
poignets à hauteur
des coudes, les coudes
restent en contact
avec le torse. *Expirez*
en **abaissant** les
épaules.

3.
Inspirez, **ouvrez**
un peu plus les
avant-bras sur
les côtés : la cage
thoracique **s'élève**
et **s'épanouit**
davantage.
Expirez en
rapprochant
très légèrement
vos omoplates l'une
de l'autre, **sans**
tension dans les
épaules.



4.
Sur 3 *respirations*,
en gardant les
coudes près du torse,
reculez un peu les
poignets à chaque
inspiration. Votre
cage thoracique
s'épanouit petit à
petit, **sans forcer**.
Sur la dernière
expiration, **quittez**
la posture très
lentement.

La réponse de l'énigme du n°2 était : « un joli sourire »

Le lab-ah remercie chaleureusement toutes les personnes ayant contribué
à ce numéro. Une idée, un commentaire, un témoignage à partager ?
N'hésitez pas à nous contacter à lab-ah@ghu-paris.fr